

6月給食こんだて表

給食目標

☆体に良い食べ方をしよう！

・よくかんで味わって食べよう。

・主食、牛乳、おかずを交互に食べよう。・正しい姿勢で食べよう。

月	火	水	木	金
2 いんげんのごま和え 千草焼き いなり寿司 わかめうどん エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.9 g 赤 牛乳 油揚げ わかめ とり肉 なると 卵 黄 米 さとう ごま うどん 緑 かんぴょうにんじん しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし しらたき いんげん オレンジ	3 アスパラソーテー ハンバーグ 黒さとうパン ABCマカロニスープ エネルギー 651 kcal たんぱく質 28.2 g 赤 牛乳 牛肉 ぶた肉 おから とうふ チーズ ウインナー 黄 オリーブオイル じゃがいも マカロニ 緑 玉ねぎ アスパラガス エリンギ にんじん トマト ほうれん草 ブルーベリー	4 ワンタンの 焼きししゃも おさつ スティック 高菜のカミカミごはん かぼちゃのみそ汁 エネルギー 623 kcal たんぱく質 30.0 g 赤 牛乳 しらす干し ししゃも ツナ みそ 大豆 黄 米 ごま ごま油 ワンタンの皮 油 さつまいも 緑 高菜 キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ えのき ねぎ	5 開校記念日	6 ほうれん草の 韓国風 ナッツ炒め 肉じゃが りんご チーズ 麦ごはん 味のり スープ エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.9 g 赤 牛乳 ぶた肉 枝豆 あげかまぼこ 味のり 黄 米 麦 じゃがいも 油 ビーナッツ 緑 玉ねぎ にんじん こんにやく エリンギ ほうれん草 コーン りんご
9 煮ごみ いさきの塩焼き 麦ごはん とうふの みそ汁 エネルギー 638 kcal たんぱく質 29.2 g 赤 牛乳 いさき とり肉 こんぶ とうふ みそ 黄 米 麦 油 じゃがいも ゆでピー さとう 緑 大根 にんじん ごぼう こんにやく しいたけ ほうれん草 パイン	10 ゴールデン おくらサラダ たつぷりトマトの ハヤシライス 卵スープ エネルギー 673 kcal たんぱく質 27.6 g 赤 牛乳 ぶた肉 ツナ 卵 黄 米 牛脂 マヨネーズドレッシング 緑 玉ねぎ トマト おくら もやし ブロッコリー にんじん キウイ	11 ちくわの磯辺揚げ 浦上そば りんご ごはん じゃが 団子汁 エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.3 g 赤 牛乳 ちくわ ぶた肉 青のり あげかまぼこ 黄 小麦粉 油 ドレッシング さとう じゃがいも かたくり粉 緑 キャベツ コーン しらたき もやし ごぼう にんじん ねぎ りんご	12 チキンステーキ きのこマリネ 豆乳バナナ マフィン コッペパン(ジャム) ヨーソメスープ エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.0 g 赤 牛乳 とり肉 かにかまぼこ 豆乳 黄 コッペパン ジャム さとう オリーブオイル 小麦粉 メープルシロップ アーモンド 緑 いんげん コーン しめじ エリンギ キャベツ にんじん ほうれん草 ごぼう バナナ	13 ★全国郷土料理デー★ ～和歌山県～ とふの粉の 煮物 青梅 ゼリー ちりめん 梅ごはん たちうお つみれ汁 エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.3 g 赤 牛乳 ちりめん 油揚げ 凍り豆腐 たちうお 黄 米 油 さとう ゼリー 緑 梅干し しそ 大根 白菜 にんじん ねぎ しいたけ えのき ほうれん草
16 フルーツ スイートコーン チーズ カレー焼きビーフン わかめと まいたけの スープ エネルギー 651 kcal たんぱく質 25.8 g 赤 牛乳 ぶた肉 えび わかめ チーズ とうふ 黄 ビーフン 油 ごま 白玉団子 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン コーン まいたけ チンゲンサイ みかん りんご	17 なすの とり肉の おかか煮 のり塩パン粉焼き オレンジ ごはん 油揚げの みそ汁 エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.4 g 赤 牛乳 とり肉 青のり 油揚げ かつおぶし みそ 黄 米 パン粉 油 オリーブオイル さとう 緑 キャベツ ミックスベジタブル なす もやし ねぎ オレンジ	18 おからの いわしの みそマヨサラダ しょうが煮 りんご 麦ごはん えび 団子汁 エネルギー 632 kcal たんぱく質 32.1 g 赤 牛乳 いわし おから ベーコン みそ えび団子 黄 米 麦 マヨネーズ 緑 しょうが きぬさや にんじん きゅうり コーン 白菜 りんご	19 ★食育の日★ ～朝ごはんおすすめ献立～ バナナ ケーキサレ 野菜スープ エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.1 g 赤 牛乳 卵 チーズ ウインナー 豆乳 黄 小麦粉 オリーブオイル 緑 アスパラガス かぼちゃ えのき キャベツ にんじん バナナ	20 れんこんの ツナの 梅しお和え あじさい揚げ フローズン 黄桃 ごはん (ひじきばつぱ) すまし汁 エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.4 g 赤 牛乳 ひじき ツナ ぶた肉 かまぼこ 黄 米 小麦粉 食パン 油 ごま さとう マヨネーズ 緑 玉ねぎ しょうが ブロッコリー トマト れんこん もやし ねぎ ほうれん草 にんじん しそ 黄桃
23 干し大根の おくらの豚肉巻き ごま酢和え オレンジ 麦ごはん ふしめん汁 エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.9 g 赤 牛乳 ぶた肉 油揚げ 黄 米 麦 かたくり粉 オリーブオイル ごま さとう 五島うどんふしめん 緑 おくら キャベツ コーン 干し大根 パプリカ きゅうり にんじん ねぎ オレンジ	24 いかといんげんの いわしと バター炒め ポテの重ね焼き バナナ パインパン ごぼうスープ エネルギー 641 kcal たんぱく質 30.4 g 赤 牛乳 いわし 粉チーズ いか ぶた肉 黄 パインパン じゃがいも パン粉 マーガリン 緑 トマト パセリ いんげん ごぼう 玉ねぎ にんじん バナナ	25 春雨サラダ 厚揚げの 和風マーボー りんご ごはん しめじの すまし汁 エネルギー 649 kcal たんぱく質 25.8 g 赤 牛乳 厚揚げ ぶた肉 ハム 卵 わかめ 黄 米 ごま油 さとう かたくり粉 春雨 マヨネーズ 緑 ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 にんじん しめじ 水菜 りんご	26 ひじきの あじフライ 煮物 (付け合わせ) パン ごはん なすの みそ汁 エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.6 g 赤 牛乳 あじ ひじき あげかまぼこ 枝豆 油揚げ みそ 黄 米 小麦粉 パン粉 油 さとう マヨネーズ 緑 キャベツ にんじん しらたき なす ねぎ パイン	27 ★世界の料理デー★ ～スペイン～ アルボン ディガス チュロス パエリア ソパデアホ エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.8 g 赤 牛乳 えび あさり ミートボール 手ぼう豆 ベーコン 卵 黄 米 オリーブオイル 小麦粉 油 パケット チョコレート 緑 にんにく 玉ねぎ レモン パプリカ ピーマン トマト
30 にんじんサラダ バナナ ロールパン チキンとアスパラの クリームスパゲティ エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.9 g 赤 牛乳 とり肉 ツナ 黄 ロールパン スパゲティ オリーブオイル マーガリン 小麦粉 はちみつ 緑 玉ねぎ アスパラガス マッシュルーム にんじん もやし ブロッコリー バナナ	食材の色分けと体内での働き ○赤の食品 (たんぱく質・無機質) →主に体をつくるものになる ○黄の食品 (炭水化物・脂質) →主にエネルギーをつくる ○緑の食品 (ビタミン、無機質、食物繊維) →主に体の調子をととのえる 《今月の平均栄養価》 ○エネルギー・642kcal ○たんぱく質・26.7g (※献立表に記載している 栄養価は、ピンク量 で計算したものです。)			
今月の行事 ・4日(水) 歯科検診 ・5日(木) 開校記念日 ・11日(水)、12日(木) 中3実力テスト ・18日(水) わくわくタイム ・23日(月)、24日(火) 中学部期末テスト ・27日(金) 学校公開				
◇食堂そうじ◇ 20日(金)				
◇手洗いチェック週間◇ 23日(月)・・・小1 24日(火)・・・中1 25日(水)・・・中2 26日(木)・・・中3 27日(金)・・・予備日				